

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
<b>W E E K 1</b>	<u>1 blok van:</u>	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust	Rust	<u>10 blokken van:</u>	Rust	
	35 min. wandelen		40 min. wandelen			1 min. hardlopen 2 min. wandelen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
<b>W E E K 2</b>	<u>12 blokken van:</u>	Rust	<u>5 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>5 blokken van:</u>	Rust	
	1 min. hardlopen 2 min. wandelen		3 min. hardlopen 3 min. wandelen			3 min. hardlopen 2 min. wandelen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
<b>W E E K 3</b>	<u>4 blokken van:</u>	Rust	<u>5 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>4 blokken van:</u>	Rust	
	4 min. hardlopen 3 min. wandelen		4 min. hardlopen 2 min. wandelen			5 min. hardlopen 3 min. wandelen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
W E E K 4	<u>3 blokken van:</u>	Rust	<u>3 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust	
	6 min. hardlopen 2 min. wandelen		7 min. hardlopen 2 min. wandelen			12 min. hardlopen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
W E E K 5	<u>2 blokken van:</u>	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust	
	8 min. hardlopen 2 min. wandelen		9 min. hardlopen 2 min. wandelen			17 min. hardlopen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!	
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
W E E K 6	<u>2 blokken van:</u>	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust	
	12 min. hardlopen 2 min. wandelen		15 min. hardlopen 2 min. wandelen			20 min. hardlopen		

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>W E E K 7</b>	<u>Piramide:</u>	Rust	<u>Piramide:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust
	Na ieder blokje		Na ieder blokje			25 min. hardlopen	
	hardlopen 1 min.		hardlopen 1 min.				
	wandelen:		wandelen:				
	3, 6, 9, 12, 9, 6, 3		3, 6, 9, 12, 9, 6, 3				

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>W E E K 8</b>	<u>2 blokken van:</u>	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>	Rust
	20 min. hardlopen		20 min. hardlopen			30 min. hardlopen	
	3 min. wandelen		2 min. wandelen				
			10 min. hardlopen				